6. 009 Hovädzí guláš mexický
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,12	3,00	2,55
múka hladká	0,20	0,20	0,35	0,35	0,40	0,40	0,45	0,45
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10
soľ	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18
rajčiakový pretlak	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
hrášok sterilizovaný b. n.	1,40	1,40	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
ryža	4,50	4,50	6,00	6,00	7,00	7,00	9,00	9,00
syr tvrdý	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
olej na ryžu	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,70	0,70
hmotnosť porcie v g	194		250		286		342	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	70		90		100		110	
hmotnosť ryže v g	90		120		140		180	

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, rajčiakový pretlak, soľ, papriku. Dusíme vo vlastnej šťave. Podľa potreby počas dusenia podlievame horúcou vodou. Keď je mäso mäkké, zahustíme šťavu nasucho opraženou múkou, pridáme časť hrášku a dovaríme. Ryžu preberieme, opláchneme, opražíme na oleji, pridáme druhú časť hrášku a udusíme. Na tanier naberačkou formujeme porciu ryže, okolo dáme udusené mäso a posypeme strúhaným syrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1331	319	17,41	9,0	3,7	40,5	1,5	78,3	2,0	0,039	0,1	0,1	4,0	1,1

B	1828	439	21,47	13,9	6,1	54,8	2,0	104,8	2,5	0,054	0,2	0,2	5,7	1,4
C	2229	535	25,01	18,7	8,6	64,3	2,4	129,9	2,9	0,067	0,2	0,2	6,9	1,7
D	2708	650	29,25	21,6	9,8	81,6	3,0	156,4	3,4	0,079	0,2	0,2	8,2	2,1